# Hút thuốc và Vaping: Lời khuyên dành cho cha mẹ

Giúp con bạn hiểu sự thật và nguy cơ sức khỏe của việc hút thuốc và vaping.

### Hút thuốc và vaping là gì?

Hút thuốc là đốt một thứ gì đó để hít khói vào phổi, chẳng hạn như điếu thuốc. Vaping là hít thở từ chất lỏng bị nung nóng.

Cả hút thuốc và vaping đều liên quan đến việc hít thở các hóa chất có thể gây hại cho sức khỏe của bạn.

Thuốc lá điện tử hoặc vape (công cụ vaping) làm nóng chất lỏng để tạo ra khí dung được hít vào, được gọi là vaping. Thuốc lá điện tử có thể trông giống như bút đánh dấu, bút viết hoặc USB.

### Chất lỏng trong vaping là gì?

Không có tiêu chuẩn chất lượng hoặc an toàn cho thuốc lá điện tử, vape hoặc chất lỏng vaping.

Hầu hết thuốc lá điện tử đều chứa [nicotine có hại và gây nghiện](https://www.tobaccoinaustralia.org.au/chapter-18-harm-reduction/indepth-18b-e-cigarettes/18b-0-introduction). Ngay cả những loại được dán nhãn không chứa nicotine vẫn có thể chứa nicotine.

Khí dung hoặc hơi từ thuốc lá điện tử có chứa các chất hóa học và kim loại nặng gây ung thư.

### Việc vaping ảnh hưởng như thế nào đến cơ thể của con bạn

Vaping có thể gây hại đáng kể cho cơ thể của con bạn:

* Trong thời gian ngắn, nó có thể gây nôn, buồn nôn, ho, khó thở, kích ứng miệng và hen suyễn
* Về lâu dài có thể gây tổn thương phổi, bệnh tim và các bệnh ung thư.

Thuốc lá điện tử vẫn đang được nghiên cứu, nhưng hầu hết các chuyên gia cho rằng có khả năng vaping sẽ gây ra ung thư phổi và miệng.

Nicotine là một chất độc có thể gây bệnh nếu nuốt phải và có thể giết chết trẻ nhỏ.

Để trẻ em và thanh thiếu niên tiếp xúc với nicotine có thể gây hại cho sự phát triển trí não của chúng và dẫn đến nguy cơ phụ thuộc cao hơn. Trẻ em và thanh thiếu niên sử dụng thuốc lá điện tử có nguy cơ chuyển sang hút thuốc lá cao hơn gấp ba lần.

Thuốc lá điện tử cũng có thể phát nổ và bắt lửa.

### Bảo vệ con bạn

Nghiên cứu cho thấy rằng trẻ em ít có khả năng hút thuốc hoặc vape hơn nếu hình mẫu chính của chúng (thường là cha mẹ hoặc người chăm sóc) không hút thuốc hoặc vape.

Nếu bạn cảm thấy khó bỏ thuốc và vẫn hút thuốc hoặc vape, hãy chia sẻ kinh nghiệm của bạn với con bạn. Nhờ con bạn hỗ trợ trong lần cố gắng bỏ thuốc tiếp theo của bạn. Nếu con bạn có thể chứng kiến việc bỏ thuốc có thể khó khăn như thế nào, chúng có thể muốn tránh hoàn toàn việc hút thuốc hoặc vaping.

Cách tốt nhất để bảo vệ con bạn là không bao giờ hút thuốc hoặc vape trong nhà hoặc những nơi khác có thể có trẻ em ở gần. Hút thuốc hoặc vaping trong ô tô khi có mặt trẻ em là vi phạm pháp luật. Tiếp xúc thụ động với khí thuốc lá điện tử có thể gây hại cho trẻ em và thanh thiếu niên.

## Luật Vaping

### Hút thuốc và vaping bị cấm trong và xung quanh trường học

*Đạo luật Thuốc lá 1987* cấm hút thuốc lá hoặc vaping trong khuôn viên trường học hoặc trong vòng 4 mét từ bất kỳ điểm nào dành cho người đi bộ nào đến trường học. Lệnh cấm hút thuốc và vaping áp dụng cho:

* bất kỳ ai có mặt trong khuôn viên trường học trong và ngoài giờ học bao gồm học sinh, giáo viên và khách đến thăm trường
* tất cả các hoạt động diễn ra trong khuôn viên trường học.

Hút thuốc và vaping cũng không được phép trong các sự kiện của trường và các chuyến dã ngoại được tổ chức ngoài khuôn viên trường học.

### Luật sức khỏe và bán lẻ

Hoạt động này là bất hợp pháp đối với bất kỳ ai:

* bán, trao đổi hoặc trao đổi bất kỳ loại thuốc lá hoặc sản phẩm thuốc lá điện tử nào cho người dưới 18 tuổi
* sở hữu thuốc lá điện tử có chứa nicotine, trừ khi họ có đơn của bác sĩ
* hút thuốc hoặc vape trong xe cơ giới nếu người dưới 18 tuổi cũng có mặt trên xe.

Bạn có thể báo hội đồng địa phương của bạn về các nhà bán lẻ bán sản phẩm thuốc lá điện tử cho trẻ em.

## Nói chuyện với con bạn hoặc thanh thiếu niên về hút thuốc và vaping

Là cha mẹ hoặc người chăm sóc, bạn có vai trò quan trọng trong việc bảo vệ con bạn khỏi hút thuốc và vaping. Quan điểm của cha mẹ về việc hút thuốc và vaping có thể ảnh hưởng đến hành vi của con cái họ. Điều quan trọng nhất bạn có thể làm là nói chuyện với con bạn hoặc thanh thiếu niên về hút thuốc, vaping và các loại ma túy khác.

Sử dụng những chiến lược này để nói chuyện với con bạn hoặc thanh thiếu niên.

### Bắt đầu với thông tin

Nắm bắt những dữ kiện chính, tìm hiểu những kiến thức cơ bản về sản phẩm hút thuốc và vaping, đồng thời suy nghĩ về những điều bạn muốn nói. Cân nhắc một số câu hỏi bạn có thể được hỏi và cách bạn muốn trả lời.

### Tiếp cận một cách bình tĩnh

Bắt đầu cuộc trò chuyện khi bạn đang cùng làm một cái gì đó, chẳng hạn như lái xe hoặc chuẩn bị bữa ăn. Giữ mọi thứ bình thường và thoải mái. Sử dụng nội dung nào đó bạn đã xem trong chương trình truyền hình hoặc tin tức như một cơ hội để đưa ra vấn đề.

### Đừng đưa ra giả định

Nếu bạn cho rằng con mình có thể đã thử hút thuốc hoặc vaping, hãy tránh buộc tội. Một số chuyên gia không khuyên bạn nên lục soát chỗ của con bạn để tìm bằng chứng về việc hút thuốc hoặc vaping vì điều đó có thể làm suy yếu lòng tin của chúng.

### Tránh đánh giá hoặc la mắng

Hãy lắng nghe quan điểm của con và giữ cuộc trò chuyện hai chiều. Chú ý đến sự tôn trọng trong ngôn ngữ cơ thể và giọng điệu của bạn có thể giúp rất nhiều. Nếu con bạn đã thử hút thuốc lá hoặc vaping, hãy cân nhắc hỏi những câu hỏi như: "điều gì khiến con muốn thử?" và "điều đó khiến con cảm thấy thế nào?"

### Đừng phóng đại

Đảm bảo rằng bạn trung thực về những tác hại có thể xảy ra và tránh những tuyên bố phóng đại.

### Tập trung vào sức khỏe và giải thích mối quan tâm của bạn

Nói về cách bạn quan tâm đến sức khỏe của con mình. Ví dụ, nếu con bạn nói với bạn rằng chúng đang hút thuốc hoặc vaping, bạn có thể nói rằng bạn lo lắng về những rủi ro sức khỏe và chia sẻ bằng chứng cho thấy điều này có thể ảnh hưởng đến sự phát triển não bộ ở tuổi vị thành niên và nguy cơ ung thư.

## Tìm sự giúp đỡ ở đâu

Hỗ trợ và các tiềm lực sẵn có để giúp bạn nói chuyện với con mình về hút thuốc và vaping

Quit Victoria   
Cung cấp các tiềm lực, thông tin và hỗ trợ để mọi người bỏ thuốc lá và vaping cũng như các bảng thông tin cho phụ huynh và trẻ em. [www.quit.org.au/articles/teenvaping](http://www.quit.org.au/articles/teenvaping)

### Bệnh viện Nhi Hoàng gia

Tờ thông tin về thuốc lá điện tử và thanh thiếu niên có thông tin về cách nói chuyện với thanh thiếu niên về những rủi ro sức khỏe khi sử dụng thuốc lá điện tử và một tập podcast về vaping do các bác sĩ nhi khoa tạo ra. [www.rch.org.au/kidsinfo/fact\_sheets/E-cigarettes\_and\_teens](http://www.rch.org.au/kidsinfo/fact_sheets/E-cigarettes_and_teens)

### Kênh Sức Khỏe Tốt Hơn

Thông tin về ảnh hưởng sức khỏe của việc hút thuốc, chiến lược bỏ thuốc, số liệu thống kê và luật của Victoria về hút thuốc, sự nguy hiểm của thuốc lá điện tử, chất lỏng được sử dụng trong thuốc lá điện tử và sự nguy hiểm của ngộ độc nicotin. [www.betterhealth.vic.gov.au/healthyliving/smoking-and-tobacco](http://www.betterhealth.vic.gov.au/healthyliving/smoking-and-tobacco)

### Bác sĩ gia đình của bạn

Bác sĩ gia đình của bạn là một nơi tốt để bắt đầu có thêm thông tin và lời khuyên liên quan đến hút thuốc và vaping và con bạn.

### Dịch vụ tư vấn

* **Quitline** cung cấp lời khuyên và tư vấn bí mật, cho cả trẻ em từ 8 giờ sáng đến 8 giờ tối từ Thứ Hai đến Thứ Sáu. Điện thoại 13 78 48 hoặc truy cập [www.quit.org.au](http://www.quit.org.au)
* **DirectLine** là một dịch vụ tư vấn về rượu và các loại thuốc khác trên toàn tiểu bang, cung cấp dịch vụ tư vấn và giới thiệu bí mật 24 giờ một ngày, 7 ngày một tuần. Điện thoại 1800 888 236 hoặc truy cập [www.directline.org.au](http://www.directline.org.au)
* **Tư vấn Thanh niên, Ma túy và Rượu** cung cấp dịch vụ tư vấn dành riêng cho thanh thiếu niên từ 9 giờ sáng đến 8 giờ tối từ Thứ Hai đến Thứ Sáu. Điện thoại 1800 458 685
* **Đường dây tư vấn của Tổ chức Rượu và Ma túy** 1300 85 85 84
* **Headspace** cung cấp hỗ trợ sức khỏe tinh thần trực tuyến, qua điện thoại và trực tiếp thông qua các trung tâm Headspace. Truy cập [www.headspace.org.au](http://www.headspace.org.au)

### Thêm thông tin

Bảng dữ kiện này đã được chuẩn bị bằng cách sử dụng thông tin và nghiên cứu từ:

* QUIT - [www.quit.org.au/articles/teenvaping](http://www.quit.org.au/articles/teenvaping)
* Kênh Sức khỏe Tốt hơn - [www.betterhealth.vic.gov.au/healthyliving/smoking-and-tobacco](http://www.betterhealth.vic.gov.au/healthyliving/smoking-and-tobacco)
* Bệnh viện Nhi đồng Hoàng gia - [www.rch.org.au/kidsinfo/fact\_sheets/E-cigarettes\_and\_teens](http://www.rch.org.au/kidsinfo/fact_sheets/E-cigarettes_and_teens)
* Tổ chức Rượu và Ma túy - <https://adf.org.au/talking-about-drugs/parenting/vaping-youth/talking-about-vaping/>
* Hội đồng Ung thư Victoria - [www.tobaccoinaustralia.org.au](http://www.tobaccoinaustralia.org.au)
* Đạo luật Thuốc lá 1987 - [www.legislation.vic.gov.au/in-force/acts/tobacco-act-1987/095](http://www.legislation.vic.gov.au/in-force/acts/tobacco-act-1987/095)

© State of Victoria (Department of Education and Training) 2021. Except where otherwise [noted,](https://www.education.vic.gov.au/Pages/copyright.aspx) material in this document is provided under a [Creative Commons Attribution 4.0 International](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/) Please check the full [copyright notice](https://www.education.vic.gov.au/Pages/copyright.aspx)